

Рецензія

доцента кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Хрипко Інни
Василівни на дисертаційну роботу **ВОЛОСЮК Анни Олександрівни**
«Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених
осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»,
поданої на здобуття ступеня доктора філософії
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Актуальність. Повномасштабна військова агресія російської федерації проти України зумовила безпрецедентні демографічні, соціальні та гуманітарні трансформації, серед яких одним із найгостріших викликів стало масштабне внутрішнє переміщення населення. Мільйони громадян України були змушені залишити місця постійного проживання внаслідок бойових дій, руйнування критичної інфраструктури, втрати житла, небезпеки для життя та здоров'я. Внутрішньо переміщені особи стали однією з найбільш уразливих соціальних груп, яка потребує комплексної державної, медичної, психологічної та соціальної підтримки. Особливої уваги потребують жінки, діти, особи старшого віку, люди з інвалідністю та інші категорії населення, адаптаційні ресурси яких є суттєво обмеженими.

Вимушене переселення супроводжується не лише зміною соціального середовища, але й потужним психотравмувальним впливом, що проявляється у зростанні рівня хронічного стресу, тривожності, депресивних розладів, посттравматичних стресових станів, психосоматичних захворювань та зниженні загального рівня фізичного здоров'я. Сукупність негативних чинників воєнного часу, соціальної нестабільності, порушення звичного способу життя та тривалої психоемоційної напруги призводить до дезадаптації організму, погіршення функціонального стану, зниження працездатності та якості життя ВПО.

Попри зростання наукового інтересу до проблем адаптації та реабілітації внутрішньо переміщених осіб, питання створення комплексних програм корекції фізичного і психоемоційного стану ВПО із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, адаптованих до умов воєнного стану, індивідуальних потреб і специфіки даної соціальної групи, залишається недостатньо висвітленим. Відсутність цілісних науково-методичних підходів до вирішення зазначеної проблеми визначає необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Отже, дисертаційне дослідження, присвячене корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, є надзвичайно актуальним, має вагомое теоретичне та практичне значення, відповідає сучасним суспільним запитам і спрямоване на вирішення важливої медико-соціальної проблеми в умовах воєнного часу. Його результати можуть стати основою для вдосконалення системи фізичної реабілітації, психологічної підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Роль автора (як співвиконавця теми) полягала в обґрунтуванні та розробленні програми корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Достовірність отриманих результатів забезпечено оптимальними розмірами вибірок учасників

дослідження (103 респондентки – внутрішньо переміщені жінки першого періоду зрілого віку), логікою організації педагогічного експерименту та його тривалістю. Здобувачем використано інформативні методи математичної статистики, котрі відповідають поставленій меті та завданням дисертації та підтверджують обґрунтованість та достовірність отриманих наукових положень та висновків. Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, ґрунтуються на достатній кількості дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню цілого комплексу інформативних методів дослідження. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження та послідовність наукового пошуку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

- обґрунтовано вплив психотравмуючих чинників воєнного походження на фізичне та психологічне благополуччя, якість життя, рівень тривожності та соціальну адаптацію жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, що дозволило встановити системний характер порушень адаптації у цієї категорії населення;
- експериментально доведено корекційний вплив комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності, побудованої з урахуванням біопсихосоціального підходу, на показники фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, що підтверджує її ефективність як інструменту відновлення адаптаційних ресурсів організму в умовах тривалого стресу;
- доведено, що рівень та структура добової рухової активності є ключовими детермінантами психоемоційного стану та якості життя внутрішньо переміщених жінок, при цьому дефіцит середньої та високої інтенсивності рухової активності асоціюється з підвищеною тривожністю, депресивними проявами та соціальною дезадаптацією;
- доповнено наукові підходи щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності шляхом обґрунтування їх ефективності у зниженні рівня тривожності в осіб, які перебувають під дією тривалого

психоемоційного стресу, зокрема в умовах вимушеного переміщення та соціальної дезадаптації;

– розширено дані про вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на психоемоційний стан внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку шляхом встановлення її позитивного впливу на зниження рівнів тривожності та депресивних проявів, підвищення показників якості життя та соціальної адаптації жінок з дітьми;

– уточнено роль рухової активності як регулятора психоемоційного стану, що виконує не лише профілактичну, а й відновлювальну функцію у процесі подолання наслідків хронічного стресу та психотравмуючих впливів.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у створенні доступної, безпечної та адаптованої до умов воєнного часу програми занять, що може використовуватися у центрах тимчасового проживання, закладах соціального захисту, реабілітаційних і освітніх установах, а також у діяльності фахівців з фізичної культури і спорту, фітнес-тренерів та соціальних працівників.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Дисертаційна робота викладена на 281 сторінці тексту комп'ютерного набору державною мовою, з них 207 сторінок основного тексту. Дисертаційна робота складається з анотацій двома мовами, змісту, переліку умовних позначень та скорочень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Дисертаційну роботу ілюстровано 15 таблицями та 43 рисунками. У роботі використано 262 джерела наукової й спеціальної літератури, з яких 108 – іноземні.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, сформульовано його мету та завдання, зазначено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами, вказано об'єкт, предмет, методи дослідження, окреслено наукову новизну та практичну значущість, наводяться дані про особистий внесок здобувача, подано інформацію про публікації та апробацію результатів дослідження, структуру та обсяг роботи.

У першому розділі «Сучасні підходи до корекції показників фізичного і психоемоційного станів осіб зрілого віку оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які перебувають в умовах стресу» систематизовано дані наукової літератури щодо змін у показниках фізичного та психоемоційного станів під впливом стрес-факторів, проаналізовано теоретичні засади побудови програм корекції показників фізичного та психоемоційного станів осіб зрілого віку та проаналізовано та підтверджено, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці і корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб є ключовою.

Аналіз наукової літератури дозволив здобувачу з'ясувати, що повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Погіршення умов життя та необхідність адаптації до нового соціального середовища негативно впливають на фізичний і психоемоційний стани жінок першого періоду зрілого віку, знижують їхню якість життя та ускладнюють соціальну інтеграцію.

Автором встановлено, що зниження рухової активності, малорухливий спосіб життя та підвищене емоційне напруження сприяють розвитку психосоматичних порушень, підвищенню тривожності та депресивних проявів, що пов'язано з тривалим впливом стресу та порушенням адаптаційних механізмів.

Аналіз фахової літератури дозволив визначити проблемне поле дослідження та сформулювати мету роботи – обґрунтування та розробка програми корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на покращення якості життя та зниження тривожності.

Другий розділ «Методи і організація дослідження» присвячено опису методів дослідження та організації дослідження. Використані у роботі методи дослідження забезпечують можливість всебічного вирішення визначеної

здобувачем проблеми, відповідають меті та завданням, об'єкту і предмету дослідження.

Для реалізації мети і завдань, поставлених у дисертаційній роботі, використано комплекс сучасних методів дослідження, зокрема: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних джерел – з метою узагальнення сучасних підходів до корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб зрілого віку; соціологічні методи (анкетування, опитування) – для вивчення особливостей способу життя, мотивації та суб'єктивної оцінки фізичного та психоемоційного станів досліджуваних; психодіагностичні методи – для визначення рівнів психоемоційного напруження, тривожності та психологічного благополуччя; фізіологічні методи – з метою оцінювання функціонального стану організму (методики О. А. Пирогової та Г. Л. Апанасенка); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) – для обґрунтування та перевірки ефективності оздоровчо-рекреаційної програми; метод визначення рухової активності – для кількісної оцінки обсягу та структури рухової активності; методи статистичної обробки даних – для аналізу й інтерпретації отриманих експериментальних даних та статистичного обґрунтування сформульованих висновків..

Третій розділ **«Вплив психотравмуючих чинників на показники фізичного та психоемоційного станів, якості життя, тривожності, соціальної адаптації жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб»** дисертаційної роботи містить дані щодо характеристики показників фізичного стану, показників психоемоційного, проаналізовано рівні рухової активності, охарактеризовано якість життя, соціальну адаптацію показано взаємозв'язок рівнів рухової активності із показниками психоемоційного стану внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку.

У ході констатувального експерименту, в якому прийняло участь 103 внутрішньо переміщені жінки першого періоду зрілого віку, середній вік яких –

29,3±1,24 років, та які проживали на час дослідження на території м. Києва та Чернівецької області. Рівень відсіву склав 6,7% (n = 9 осіб) дисертанткою було виявлено низку негативних тенденцій, зокрема, що більшість внутрішньо переміщених жінок перебуває у зоні функціонального ризику, де адаптаційні можливості організму є недостатньо високими для ефективної протидії стресовим чинникам, стан соматичного здоров'я внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку такий переважно низький, психоемоційний стан характеризувався підвищеною тривожністю.

Узагальнюючи результати, автор обґрунтовано підкреслює необхідність розроблення та впровадження комплексної програми, орієнтованої на залучення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку до ОРРА як цілеспрямованого засобу корекції їхнього фізичного та психоемоційного станів.

У четвертому розділі **«Структура та зміст комплексної програми на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб»** представлено обґрунтування складових та складові комплексної програми на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, представлено оцінку ефективності комплексної програми на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб у корекції показників їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Розроблено та впроваджено програму корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо-переміщених жінок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метою якої є корекція показників фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб засобами ОРРА, спрямовану на покращення якості життя, соціальну адаптацію, зниження тривожності.

Результати дослідження ефективності впровадженої програми за участю ВПО засвідчили високу ефективність комплексної програми. Зокрема, середне

значення індексу маси тіла знизилася з $22,10 \pm 3,36$ до $21,44 \pm 3,26$ (-0,66; -2,99%; $p < 0,001$), що свідчить про оптимізацію маси тіла. Індекс Робінсона зменшився з $95,89 \pm 15,02$ до $86,24 \pm 13,51$ (-9,65; -10,06%; $p < 0,001$), що підтверджує підвищення економізації діяльності серцево-судинної системи. Індекс функціонального стану зріс з $5,73 \pm 1,50$ до $6,18 \pm 1,69$ (+0,45; +7,85%; $p < 0,001$), що вказує на покращення адаптаційних можливостей організму. Силовий індекс збільшився з 47,53% до 54,67% (+7,14%; +15,03%; $p < 0,001$), що відображає підвищення м'язової сили та витривалості.

Позитивні зміни підтверджуються також перерозподілом рівнів фізичного стану: частка жінок із низьким рівнем зменшилася з 37,9% до 27,6%, тоді як частка осіб із високим рівнем зросла з 0% до 10,0%. За методикою Г. Апанасенка сумарна частка осіб із рівнем соматичного здоров'я не нижче середнього збільшилася з 23,3% до 40,0% (+16,7%).

Виявлено суттєве покращення психоемоційного стану: частка жінок без депресивних проявів зросла з 16,7% до 36,7%, при одночасному зниженні виражених форм депресії.

Психологічний компонент якості життя також зазнав суттєвого покращення, за показником соціальної активності – на 13% та життєздатності – на 12,53%. Показники психічного здоров'я зросли з 42,6 до 47,0 бала (+4,4 бала), а вплив емоційних проблем на повсякденну діяльність зменшився (з 42,2 на 47,9 бала; +5,7 бала), що свідчить про зниження психоемоційного напруження. Загальний рівень якості життя підвищився на 12,3%, що підтверджує комплексний позитивний вплив програми.

Реалізація програми корекції психофізичного стану засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволила здобувачу досягти таких результатів:

- покращення психоемоційного стану: зниження рівня стресу, тривожності та депресії, підвищення самооцінки та емоційної стійкості;

- підвищення фізичного здоров'я: покращення фізичного самопочуття, зміцнення м'язів, покращення роботи серцево-судинної системи, збільшення енергії та витривалості;

– формування здорового способу життя: підвищення рівня рухової активності та мотивації до регулярної рухової активності у повсякденному житті, дбайливе ставлення до власного здоров'я.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» висвітлено дискусійні питання, узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну та теоретичну значущість.

Здобувач виявив вміння аналізувати, узагальнювати, порівнювати, критично оцінювати та співставляти власні результати з даними, вже наявними у джерелах наукової літератури.

На основі отриманих результатів здобувачем сформульовано висновки, які узгоджуються з даними, представленими в основних розділах роботи та дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. У роботі представлено наукові дані трьох рівнів новизни: ті, які набули подальшого розвитку, підтвердили і доповнили наявні наукові розробки та абсолютно нові наукові дані.

Зміст дисертації викладено послідовно, стиль викладення науковий, чіткий та логічний. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загальноновизною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття.

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в матеріалах науково-практичних конференцій національного та міжнародного рівня. В опублікованих наукових роботах здобувач брав участь в організації та проведенні досліджень, обробці та аналізі отриманих результатів. За матеріалами дисертації опубліковано 20 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України та 14 публікацій апробаційного характеру.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації. В цілому, суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи ВОЛОСЮК Анни Олександрівни немає. Серед незначних недоліків слід відмітити:

1. У роботі спостерігається певна варіативність у використанні та трактуванні понять «фізичний стан», «соматичне здоров'я», «інтегральний показник фізичного стану». Це частково ускладнює інтерпретацію результатів і зумовлює доцільність більш чіткої уніфікації понятійно-методичного апарату.

2. Емпірична база дослідження загалом справляє належне враження, водночас окремі її аспекти потребують уточнення та верифікації. Зокрема, спостерігаються поодинокі розбіжності між кількісними та відсотковими показниками.

3. Практична реалізація та оцінка ефективності авторської програми в цілому висвітлені, однак окремі аспекти доцільно деталізувати. Зокрема, варто більш чітко конкретизувати підходи до оцінювання таких критеріїв, як рівень соціальної взаємодії, мотивація до занять і обсяг рухової активності, а також повніше розкрити умови впровадження програми, принципи індивідуалізації, співвідношення засобів і очікувані результати на різних етапах її реалізації.

В рамках наукової дискусії варто отримати відповіді на наступні запитання:

1. Якими міркуваннями обґрунтовано вибір методики Фремінгемського дослідження для оцінювання рівня рухової активності? Просимо уточнити, у які дні (будні чи вихідні) здійснювалась фіксація показників та чи враховувалися відмінності у режимах дня. Чи розглядалася можливість диференційованого аналізу рухової активності залежно від типу дня?

2. Якими критеріями та принципами керувався автор при доборі засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності? Чим зумовлено вибір саме запропонованих засобів та чи розглядалися альтернативні варіанти їх поєднання або модифікації?

Згадані недоліки не вплинули на обґрунтованість і вірогідність основних положень, винесених здобувачем на захист, не применшують новизну, наукову й практичну значущість отриманих результатів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Дисертаційна робота ВОЛОСЮК Анни Олександрівни «Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, практичну та теоретичну значущість, відповідає вимогам МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р.) і «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, зі змінами), а її авторка ВОЛОСЮК Анна Олександрівна заслуговує присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України

Інна ХРИПКО